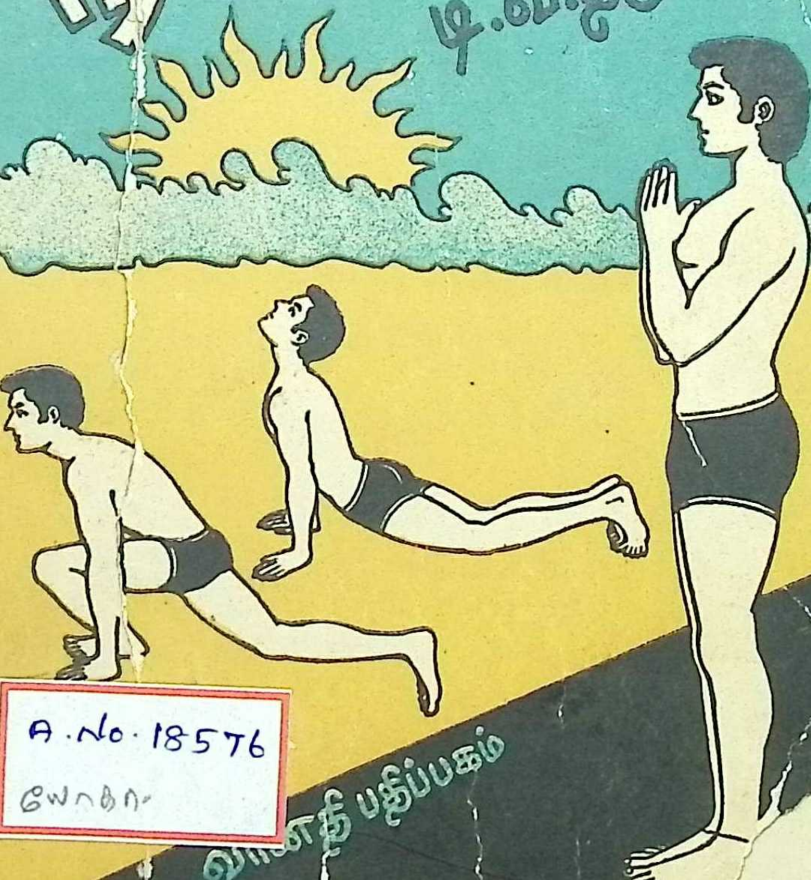
சூரிய நமஸ்காரம்

டி.வி.திருவேதி



வானதி பதிப்பகம்

35/1

சூரிய நமஸ்காரம்

(பயிற்சிப் படங்களுடன்)

ஆசிரியர்

D. V. திருவேதி

Sp. Sambandham,
officer,
KVB Ltd.

வானதி பதிப்பகம்
தி.நகர் • சென்னை-17

முதற் பதிப்பு : நவம்பர், 1978
இரண்டாம் பதிப்பு : ஏப்ரல், 1981
உரிமை வானதி பதிப்பகத்துக்கு

திருநாவுக்கரசு தயாரிப்பு

விலை ரூ. 3.00

அச்சிட்டோர் : நாதன் அன் கோ., சென்னை-42.

பொருளடக்கம்

SURYA NAMASKAR

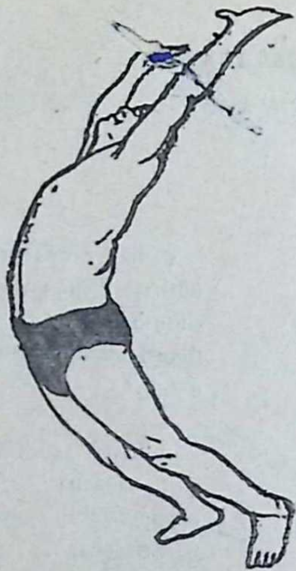
Surya Namaskar may be Practised by all persons of both sexes above the age of eight years. But ladies in advanced stage of pregnancy should avoid the exercise until they get back to their normal condition of health. Before commencing Surya Namaskar the beginner is advised to get himself weighed, to take measurements of his chest in expansion, and the girth of his loins, and to keep a record of them and of ailments or other diseases as diagnosed by any medical man also. After taking to Surya Namaskar these measurements and medical examination may be repeated periodically, say once in three months and the findings recorded. These will indicate the trend of progress.

D. V. TRIVEDI

சூரிய நமஸ்காரம் ஆரம்பிக்கும் முன் பின்வரும் பயிற்சிகளை 1 வாரம் அல்லது 2 வாரம் பழகிய பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் ஆரம்பிக்கவும்.

உடலில் உள்ள முக்கிய நரம்புகள் பிடிப்பு ஏற்படாமல் நல்ல முறையில் தளர்ந்து உடலுக்கு உணர்ச்சியும், சுறுசுறுப்பும் கொடுக்கும்.

முக்கியமாய் சூரிய நமஸ்காரத்தில் மூன்றுவது நிலைக்கு இந்தப் பயிற்சியால் அந்நிலை சிரமம் இல்லாமல் செய்ய மிகவும் சுலபமாக இருக்கும்.



நிலை 1

படம் 1 :—கால்களை 2 அடி அகற்றி, படம் ஒன்றிலுள்ளபடி நிற்கவும். பிறகு இரு கைகளையும் நேராக மேலே தூக்கி உடம்பை இடுப்பிலிருந்து பின்புறமாக எவ்வளவு வளைக்க முடியுமோ அவ்வளவு வளைக்கவும். முகம் மேலே பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும். படத்தைக் கவனித்துப்பார்த்து பிறகு செய்யவும். இப்பயிற்சியைச் செய்யும்போது மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு செய்யவும்.



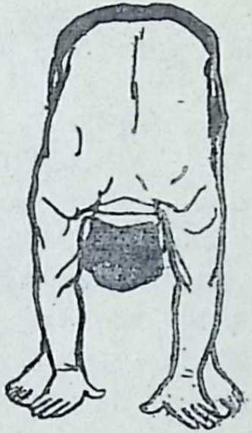
படம் 2:— முதலில் உடற்பயிற்சி ஒன்றைப் போலச் செய்த பிறகு அப்படியே முன்புறமாக மூச்சை வெளியே விட்டுக் கைகளைக் கொணர்ந்து படத்தில் உள்ளபடி கால்களுக்கருகே உள்ளங்கைகள் தரையில் படும்படி வைக்கவும். இப்போது முகம் முட்டிக்கால்களுக்கு நேராக இருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது கால்களை வளைக்கக்கூடாது. முதலில் பலருக்குக் கைகளை இவ்வாறு தரையில் வைக்கமுடியாது. இரு முழங்கால்களும் வலிக்கும். ஆனால் பழகப்பழக இது செய்வதற்கு எளிதாக வந்துவிடும்.

இப் பயிற்சியைச் செய்தபின் கைகளை அப்படியே மேலே தூக்கிப் பின்புறம் வளைத்து உடற்பயிற்சி ஒன்றைச் செய்யவும். இப்படியாக இரு உடற்பயிற்சிகளையும் மாற்றி மாற்றி 6 முதல் 10 தரம் வரை செய்யலாம்.



நிலை 1

படம்: 3—நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். பிறகு கால் விரல்கள் தவிர மற்றப் பாகங்களைத் தரையிலிருந்து தூக்கி இரு கைகளும் உள்ளங்கைகள் தரையில் படியும்படி உட்காரவும். (படத்தை நன்ருகக் கவனிக்கவும்) மூச்சை இழுக்கவேண்டும்.



நிலே 2

படம்: 4—முதல் நிலேயின்படி உட்கார்ந்த பின் கைகளேத் தரையிலிருந்து அசைக்காமல் அப்படியே இடுப்பிலிருந்து முன்புறமாக உடலே வளேத்தவாறு நிற்கவும். மூக்கால், கால்களின் முட்டியைத் தொட வேண்டும். (படத்தை நன்ருகக் கவனிக்கவும்) இப் பயிற்சியைச் செய்யும்போது கால்களே வளேக்கக் கூடாது. பிறகு நிலே 1-க்கு வந்துவிடவும். மறுபடி நிலே இரண்டைச்செய்யவும். மூச்சை விடவேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரம்

1. சூரிய நமஸ்கார மகிமை

கண் கெட்ட பிறகா சூரிய நமஸ்காரம்?' என்று நாம் சில சமயம் கேட்பதுண்டு. இந்தப் பழமொழியிலிருந்து, சூரிய நமஸ்காரத்தின் நன்மையைப்பற்றி நாம் ஒவ்வொருவரும் சிறிது தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், முறையாக சூரிய நமஸ்காரம் செய்தால் எவ்வளவு அபூர்வமான பலன்கள் உண்டாகின்றன என்பது பல நண்பர்களுக்குத் தெரிந்திருக்காது.

உலகம் தோன்றியதும் முதலில் சூரிய சந்திரர்கள் தோன்றினர். பின்னர்தான் தாவர வர்க்கங்களும், மிருக, மனித வர்க்கங்களும் தோன்றின. ஆதிகால மனிதன் முதன் முதலாக கடவுளாக வழிபட்டது, சூரியனையே. சூரிய ஒளியின் சக்தியால்தான் உலகமே இயங்குகிறது. தாவர வர்க்கங்களின் வளர்ச்சிக்கும் மழை பெய்வதற்கும் காரணமாக இருப்பது சூரிய ஒளியின் சக்தியே ஆகும். நம் வேதத்திலும், மற்ற நூல்களிலும் சூரிய மண்டலந்தான் ஆண்டவன் இருப்பிடம் எனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. நாம் தினசரி வழிபடவேண்டிய கடவுள்கள் ஐந்து என்றும், அவர்கள் ஆதித்யன் (சூரியன்), அம்பிகை, விஷ்ணு, கணநாதன் (கணபதி), மஹேச்வ

ரன் (ஈச்வரன்) ஆகியோர் என்றும் நம் புராணங்களில் காண்கிறோம். சூரியனுடைய மகிமையை அறிந்துதான் நம் முன்னோர்கள் தினமும் காலையில் எழுந்ததும் குளித்துவிட்டு முதலில் சூரியனுக்கு மந்திரங்களுடன் நமஸ்காரங்கள் செய்துவிட்டு, பிறகுதான் மற்ற அலுவல்களைக் கவனிக்கத் தொடங்குவார்கள். ஆதலால்தான் அவர்கள் நல்ல திடகாத்திரமுடையவர்களாகவும், நீண்ட ஆயுளுடையவர்களாகவும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ்ந்து வந்தனர்.

இன்றுங்கூட சில வீடுகளில் வயதில் பெரியவர்கள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளதை நாம் பார்க்கலாம். பொதுவாக, அவர்களுக்கு உள்ள ஞாபகசக்தியும் ஆன்மபலமும் தேகசக்தியும், வயதில் இளைஞனாக இருப்பவனிடம் கூட இருப்பதில்லை. அதையும் பார்க்கிறோம். ஏன் பார்ஸி வகுப்பினர் சூரியனைத்தானே முக்கிய தெய்வமாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்!

ஆனால் பலர், வயதானவர்களின் ஆசார அனுஷ்டானங்களையும், பழக்கவழக்கங்களையும் பரிகாசம் செய்கின்றனர். சிந்தித்துப் பார்த்தால் அப்பழக்க வழக்கங்கள் யாவும் நம் தேக ஆரோக்கியத்தின் பொருட்டும், ஆன்ம சக்தியின் பொருட்டும் ஏற்படுத்தப்பட்டவை என்பது விளங்கும்.

தற்போது மேல்நாட்டவர்கள் காலையில் சூரிய உதயத்தின்போது, சூரிய ஒளி உடம்பில் பட்டால் நல்லது என்றும், சூரிய ஒளியில் அநேக வைட்டமின்

கள் இருப்பதாகவும், அவை நம் தேக ஆரோக்கியத் திற்கு உகந்தன என்றும் கருத்துத் தெரிவித்திருக் கின்றனர். சூரிய ஒளியின் மகிமையைக் கண்டுபிடிக்க அவர்களுக்கு இவ்வளவு காலம் ஆகியது! ஆனுல் நம் முன்னேர்கள் பல நூற்ருண்டுகளுக்கு முன்ன மேயே சூரிய ஒளியின் மகிமையைக் கண்டுபிடித்துத் தான், விடியற்காலேயில் சூரிய ஒளி தம்மீது படும் படியாக கிழக்கு நோக்கி நின்றுகொண்டு, மந்திர உச்சாடனங்களேக் கூறி, சூரிய நமஸ்காரமும் செய்து வந்தனர் என்பதை உணரவேண்டும்.

தற்காலத்தில் பலருக்கு சூரியனேக் கடவுளாக எண்ணி வழிபடுவதிலோ, மந்திரங்கள் ஜபிப்பதி லோ விருப்பம் இருக்காது என்பதை மனதில் கொண்டு, என் குருநாதராகிய ஸ்ரீ அவுண்ட் மகா ராஜா அவர்கள், உடற்பயிற்சி முறையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது அனேவருக்கும் பயன்தரக்கூடி யது எனக் கருதி, உடற்பயிற்சி முறையில் தாமும் செய்து வந்தார். மற்றும் அனேவரையும் செய்து பயனடையுமாறு கூறினர். 12 நிலேகள் கொண்டது ஒரு நமஸ்காரம். அம்மாதிரி 27 நமஸ்காரங்களா வது (குறைந்த பட்சம்) செய்வது அனேவருக்கும் நல்லது. விரும்பியவர்கள் மந்திரங்களுடனும் செய் யலாம். ஒவ்வொரு நமஸ்கார ஆரம்பத்திலும் ஒரு மந்திரம் வீதம் 27 நமஸ்காரங்களுக்கும் மந்திரம் உள்ளது. என் குருநாதராகிய ஸ்ரீ அவுண்ட் மகா ராஜா அவர்கள் தொண்ணூற்று மூன்று வயது வரை யில் ஆரோக்கியத்துடனும், குழந்தைகளுடனும் குடும்ப வாழ்க்கையில் சந்தோஷமாக வாழ்ந்தார்.

சூரியபகவானுடைய ஜோதியைக் கிரகித்துக் கொண்டு, நமக்கு நன்மை செய்யக்கூடிய அநேக கேந்திர ஸ்தானங்கள் நமது தேகத்திலே உண்டு. அந்தக் கேந்திரங்களின் மூலாதாரமான சூரிய சக்கரம், நம்முடைய நாபியிலே இருக்கிறது. நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தைப் பஸ்பமாக்கி ஜீரணம் செய்யும் சக்தி அந்தச் சூரிய சக்கரத்திற்கு உண்டு. இதைப் பரிபூரணமாய் வசப்படுத்துகிறவன் சகல வல்லமையும் சித்தியும் அடைகிறான். சூரிய சக்கரத்தை அப்படிப் பரிபூரணமாய் வசப்படுத்த, பிராணயாமத்தில்தான் முடியும். பிராணயாமத்துக்கு முதற்படி சூரிய நமஸ்காரமேயாகும். சூரிய நமஸ்காரத்தால், அந்தச் சக்கரத்தை ஓரளவு பலப்படுத்திவிட முடியும்

சூரிய நமஸ்காரத்தைப்போல் அவ்வளவு அபரிமிதமான பலன்தரத்தக்க வேறெந்தப் பயிற்சியும் உலகிலேயே கிடையாது என்று சொல்லிவிடலாம். இதை எனது அனுபவத்திலிருந்தே நான் சொல்லுகிறேன். நானும் பத்து வருஷகாலம் வடநாடெங்கும் சுற்றிப் பற்பல விதமான தேகப்பயிற்சி முறைகளையும் கற்றிருக்கிறேன் என்றாலும், இந்தச் சூரிய நமஸ்காரத்தைப் போல் உடலின் சகல உறுப்புகளுக்கும் உறுதியளிக்கும் முறையை எங்கும் கண்டதே கிடையாது.

சென்ற 36 வருஷ காலமாக, சூரிய நமஸ்காரத்தைத் தவிர, வேறெந்தப் பயிற்சியும் அநேகமாக செய்ததில்லை. பால்யத்தில் எனக்கு பல ரோகங்கள் வருவதுண்டு. நான் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யத்

தொடங்கியது முதல் என்னை எந்தவிதமான ரோகமும் அணுகுவதில்லை. சாத்வீக ஆகாரம் உண்டு, நியமமாக, தினம் 108 நமஸ்காரம் செய்துவருகிறேன். ஒவ்வொரு நமஸ்காரத்திலும் 12 விதமான அப்பியாசங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. ஆகையால், 108×12 அதாவது, 1296-வித அப்பியாசங்கள் ஆகிவிடுகின்றன. இந்த 108 நமஸ்காரங்களையும் இருபதே நிமிஷத்தில் செய்துவிடுகிறேன். நான் என்ன சாண்டோ வேலை செய்தாலும் தேகம் அதற்கு ஒத்துழைக்கிறது.

வியாதிகள் வருவதற்குக் காரணம் என்ன? தேகத்துக்குச் சரியான அப்பியாசமில்லாதபடியால், நாடிகள் கல்போல் இருகிவிடுகின்றன; ரத்த ஓட்டம் சரியாய் நடைபெருமல் தடைப்பட்டுவிடுகிறது. சாதாரணமாக, ஒரு ஜலதாரையை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால், நீரோட்டம் சரியாய் நடைபெறும். எங்கேயாவது தடங்கல் ஏற்பட்டால், தேக்கம் உண்டாகும்; அசுத்தம் சேரும்; நாற்றமெடுக்கும். அதுதான் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு. நாடிகள் ஒழுங்காயிருந்து, ரத்த ஓட்டம் சரியாக நடந்தால்தான் தேகம் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும். சூரிய நமஸ்காரத்தினல் சரீர நாடிகள் இழுக்கப்பட்டு, உரமும் மிருதுவும் வளைவும் பெற்று, ரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காய் நடைபெறச் செய்கின்றன. மந்திரங்களை ஜபித்து, அதோடு சூரிய நமஸ்காரங்களையும் செய்துவந்தால், மந்திரங்களின் மகிமையால் ஆத்ம சக்தியும், நமஸ்காரங்களின் மகிமையால் சரீர சக்தியும் உண்டாகும்.

சங்கீத வித்வான்களும், நாட்டியக்காரர்களும் ஒழுங்காய் ஆகார நியமத்துடன் முறைப்படி சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவரும் பட்சத்தில் வர்ணித்தற்கரிய மேன்மையை அடையலாம். நூறு வயது ஆனாலும்கூட, தேகங் கட்டுவிடாமல், கண்டமும், 20-வயதில் பாடியது போல் 'கணீர்' என்று சுத்தமாய் இருக்கும். இது நிச்சயம். இதுவரையில் போனது போகட்டும்; இனியாவது அவர்கள் இந்த நமஸ்காரங்களைச் செய்வார்களானால் கட்டாயம் மேன்மையடைவார்கள் என்று நான் உறுதி கூறுகிறேன்.

தினம் காலையில் 5 மணிக்கு எழுந்து, காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு, மணி 5-30 முதல் 5-50 மணி வரையில், 20-நிமிஷ நேரத்தில் இந்தச் சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்து முடிக்கலாம்; பிறகு 6 மணி வரையில் இளைப்பாறுங்கள். 6-30 மணிக்குக் கொஞ்சம் வெறும் பால் மட்டும் குடியுங்கள். காபி, டீ முதலியவை வேண்டாம். பின்பு நாள் முழுவதும் என்ன வேலை செய்தாலும் எவ்வளவு உற்சாகமாய் இருக்கிறது பாருங்கள்! இம்மாதிரி செய்து வந்தால், ஒரு ரோகமுமின்றி ஆரோக்கியமாய் வாழலாம் என்பதை, வெகு சீக்கிரத்திலேயே உங்கள் அனுபவத்திலிருந்து நீங்களே அறிந்துகொள்வீர்கள்.

தண்டால் எடுத்தால், கைக்குச் சக்தி ஏற்படும்; பஸ்கி போட்டால், காலுக்கு வலிவு உண்டாகும்; பாட்மின்ட்டன், புட்பால், கிரிக்கெட் ஆகியவைகளை ஆடினால், இவ்வாறே கால், கை முதலிய சில சில அங்கங்கள் உரம் பெறும். இவற்றுலெல்லாம் நமது முக்கிய அங்கமான வயிற்றுக்கு எவ்வித அப்பியாச

மும் கிடையாது; தவிர, வேறுபல உறுப்புகளுக்கும் பயிற்சி உண்டாவதில்லை. சூரிய நமஸ்காரத்திலோ, கை, கால், கண், கழுத்து, மார்பு, வயிறு, இடுப்பு, மூலநாடி, முட்டு முதலிய தேகத்தின் சகல அங்கங்களும் உறுதி பெறுகின்றன; ரத்த சுத்தியும் உண்டாகிறது. சூரிய நமஸ்காரத்தோடு ஜபிக்கும் மந்திரங்களால், தேகத்திலுள்ள சக்கரங்கள் சக்தி பெறுகின்றன. ஆரம்பத்தில் 11 நமஸ்காரங்கள் மாத்திரம் செய்யத் தொடங்கி, ஆறு மாத காலத்தில் 108 செய்யப் பழகிவிடுங்கள். பிறகு, மிக நல்ல பலன்கள் விளைவதைக் காண்பீர்கள்.

ஆனால், கொஞ்சம் தொந்தி விழுந்து, உடம்பு பருத்திருப்பவர்கள், உடனே சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது கஷ்டமாகும்; அப்பேர்ப்பட்டவர்கள், 'சுறுசுறுப்பாய் வாழ்வது எப்படி?' என்ற நூலில் நான் எழுதியுள்ள சில பயிற்சிகளை மூன்று மாத காலம் பயின்றால், தொந்தி கரைந்து, உடம்பு சரியான நிலைக்கு வரும். பிறகு, சூரிய நமஸ்காரங்களைப் பயிலத் தொடங்கலாம்.

சூரிய நமஸ்காரத்தினால் விளையக்கூடிய அரிய பலன்களை எவ்வளவு வர்ணித்தாலும் மிகையாகாது. நான் சொல்வதை நீங்களே பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம். சூரிய நமஸ்காரங்கள் செய்ய ஆரம்பிக்குமுன் உங்கள் சரீரத்தை எடை போட்டு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; மார்பு, கை, இடுப்பு, கழுத்து ஆகிய அங்கங்களின் சுற்றளவுகளையும், எடுத்துக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். நமஸ்காரம் செய்யத் தொடங்கிச் சில மாதங் கழித்துமீண்டும் உடம்பை எடைபோட்டு

அந்தச் சுற்றளவுகளையும் எடுத்துப் பாருங்கள். எல்லாம் அதிகரித்திருக்கக் காண்பது நிச்சயம்.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால், அஜீர்ண தோஷம் நீங்கும். சிறுகுடல் பெருங்குடல் ரோகங்கள் அகலும். வயிற்றிலே உப்புசம, கல்போல் இருப்பது, வாயு, மலச்சிக்கல் முதலிய வயிற்றுக்கோளாறுகள் தீரும். வயிற்றுப் பொருமலும் மந்தமும் அகன்று நல்ல பசி எடுக்கும். இடுப்பு பலமின்மை, முகத்தில் உள்ள வியாதிகள், வாய் நாற்றம், பல் நோய்கள், கழுத்துப் பிணிகள், தலைவலி, கிறுகிறுப்பு, இருமல், மூச்சு முட்டல், கண்நோய்கள் முதலிய இன்னும் அநேக வியாதிகள் அகன்றோடும். நியமம் தவறாமலும் சாத்வீக ஆகாரம் உட்கொண்டும், விடாமல் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வந்தால், பெருவியாதி போன்ற கொடிய நோய்கள்கூடக் குணமடையும்.

நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு சாண்டோ ஆகிவிட வேண்டும் என்று நான் சொல்லவில்லை. அந்தத் தொழிலில் உள்ளவர்களுக்குத்தான் அது தேவை என்பது வாஸ்தவம். என்றாலும், காரியாலய உத்தியோகஸ்தரோ, பணக்காரரோ, மாணவரோ, வக்கீலோ யாராயிருந்தாலும் சரிதான்; பிறவி எடுத்த ஒவ்வொருவரும் ஜன்மத்தை வீணாக்காமல் பிரயோசனகரமாய் வாழ்வைச் செலுத்த விரும்புவது நிச்சயம். அதற்குத் தேகத்தையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாய் வைத்திருப்பது மிக்க அவசியம். அப்படி அவைகளை ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்க, சூரிய நமஸ்காரத்தைவிடச் சிறந்த பயிற்சி வேறில்லை என்பது எனது திடமான அபிப்பிராயமாகும்.

2. நியமம்

சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய விரும்புவோர் கவனித்துக் கைக்கொள்ள வேண்டிய பல முக்கியமான விதிகளை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன். இந்த விதிகளைக் கவனித்து நடக்காமல் நமஸ்காரம் செய்து, பின்பு பயன் விளையவில்லையே என்று வருந்தலாகாது. இவற்றைக் கட்டாயம் கவனித்து நடக்கவேண்டும்.

1. பின்கண்ட வயதும் தேக நிலையும் உள்ளவர்கள், அதற்கு நேரே குறித்துள்ள எண்ணிக்கைப்படி நமஸ்காரங்கள் செய்யவேண்டும்.

வயது				பலவீனர்	சாதாரணமானவர்	பலமுள்ளவர்
8	முதல்	12	வரையில்	12	25	51
12	,,	18	,,	25	51	75
18	,,	30	,,	30	75	108

30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் முதல் முதல் ஆரம்பிப்பதாக இருந்தால், தங்கள் சக்திக்குத் தகுந்தாற்போல் செய்யலாம். நல்ல பலமுள்ளவர்கள் 108 நமஸ்காரங்கள் வரையில் செய்யலாம்.

2. நமஸ்காரத்துக்கு, காலை நேரந்தான் மிகவும் நல்லது. வெயில் காலத்தில் சூரியன் உதயமாகு முன், அதாவது,. காலை 5 மணியிலிருந்து 6-30 மணிக்குமுன் செய்யவும். மழைக் காலத்தில் 6 மணியிலிருந்து 7 மணிக்குள் செய்யவும். பனிக்காலத்தில் சூரியன் உதயமாகும்போது, சூரியன் எதிரில் செய்யவும்.

3. எழுந்ததும் காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொள்ளவும். அதாவது, இயற்கை உபாதைகளைத் தீர்த்துக்கொண்டு, பல் துலக்கவும். கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் எடுத்து உடம்பில் மாலிஷ் செய்து கொண்டு, பிறகு ஸ்நாநம் செய்யவும். வெறும் ஸோப் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யாதீர்கள். எண்ணெய் மாலிஷுக்குப் பிறகு, நன்ருக ஸோப் தேய்த்து சுத்தமாய்க் குளியுங்கள். ஸ்நானம் முடிந்ததும். வேஷ்டி அல்லது ஜட்டி கட்டிக்கொள்ளவும். லங்கோட்டி அல்லது கோவணத்தை இறுக்கிக் கட்டிக் கொள்ளக் கூடாது. பின்பு, நமஸ்காரம் தொடங்கவும்.

4. மலசுத்தி சரிவர ஆகாவிட்டால், இரவு படுக்கும்போது, உஷ்ணமான பால் ஒரு ஆழாக்குக் குடிக்கவும். பால் பருக இயலாதவர்கள், சூடான தண்ணீரில் இரண்டு அல்லது மூன்று ஸ்பூன் நெய் விட்டுக் குடிக்கவும். பாலிலும் நெய்விட்டுக் குடிக்கலாம். இப்படியல்லாமல் வாரம் ஒரு முறை ஓர் அவுன்ஸ் பால் அல்லது வெந்நீரில் மூன்று அல்லது நான்கு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் விட்டும் குடிக்கலாம். அதைத் தினம் குடிக்கக்கூடாது.

5. சாப்பிடத் தொடங்கும்போது, முதலில் இரண்டு மூன்று பிடி நெய்ச்சாதம் உண்ணவும். இதனுல் குடலுக்கு சௌகரியம்; மலசுத்தி சரியாக ஆகும். நெய்ச்சாதம் சாப்பிட முடியாதவர்கள் சாப்பிடுமுன் நாலு அல்லது ஐந்து வாய் ஜலம் குடிக்கவும். ஆங்கிலேயர் உணவருந்துமுன், இக்காரணம்

பற்றித்தான் சூப் குடிக்கிறார்கள். ஜலமோ, சூப்போ முன்னதாய்க் குடிப்பதால், குடல் ஒழுங்குபடுகிறது; மலசுத்தி சரிவர ஆகிறது.

6. நமஸ்காரத்தை ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செய்யவும்; 'சிறுகக் கட்டிப் பெருக வாழ்' என்பதுபோல, ஆரம்பத்தில் 11 முதல் தொடங்கவும். பிறகு, வாரம் ஒன்றுக்கு 3 அல்லது 4 வீதம் அதிகரித்துக்கொண்டு வரவும். படிப்படியாக ஏறவேண்டும். ஒரேயடியாய் ஆரம்பத்திலேயே மேலே போய்விட முயன்றால், உடம்பு நோய் உண்டாகி, பின்பு ஒன்றுமே செய்ய முடியாமல் போய்விடும். தேகத்தில் சக்தி இருந்தாலும் சிறுகச் சிறுகத்தான் அதிகரித்து வரவேண்டும்.

7. சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும்போது, வேறெந்த ஆசனமும் செய்யத் தேவையில்லை. அப்படிச் செய்ய விருப்பமானால் முதலில் சூரிய நமஸ்காரத்தைச் செய்து முடித்துவிட்டு, பிறகே ஆசனங்களைப் பயில்வது நலம். 108 சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வருபவர்கள், வேறெந்த ஆசனங்களோ தேகப்பயிற்சிகளோ செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை.

8. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவும். நாம் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்கும்போது, தேகம் உஷ்ணமாயிருக்கும். குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானத்தால், அந்த உஷ்ணம் தணியும். வெந்நீர் ஸ்நானத்தால் நாடிகளின் சக்தி குறையும். தூக்கமும் வரும். ஆகையால் அது கூடாது. ஏற்கனவே வெந்நீரிலே

ஸ்நானம் செய்து வழக்கமுடையவர்களாய் இருந் தால், தினந்தோறும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சூட் டைக் குறைத்துக்கொண்டே வந்து, கடைசியில் குளிர்ந்த ஜலத்திலேயே ஸ்நானம் செய்யும் வழக்கத் துக்கு வந்துவிடலாம். நதி அல்லது குளம் உள்ள ஊராயிருந்தால், அதிகாலையில் அங்கே சென்று ஸ்நானம் செய்து, அதன் கரையிலே சூரிய நமஸ் காரம் செய்வது மிக நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

9. சூரிய நமஸ்காரத்தின் ஒவ்வொரு நிலையை யும் சரிவரச் செய்யவேண்டும். அவசரப்படக் கூடாது. சக்திக்கு மீறி நடக்கலாகாது.

10. குழந்தைகள் இல்லாத தம்பதிகள்கூட, இருவரும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து, சந்தான பாக் கியம் அடைந்திருக்கிறார்கள். அவ்வளவு பவித்திர மான இதைச் செய்யும்போது அலட்சியம் கூடாது.

11. சூரிய நமஸ்காரம் செய்பவர்களுக்கு வியா திகளே வராது. தவறி ஏதாவது சிறிய வியாதிகள் வந்தால், கூடிய மட்டில் மருந்து சாப்பிடாமல் இருப்பதே உத்தமம். ஒரு நாள் உபவாசம் கிடந்து விட்டீர்களானால் சிறு பிணிகள் அகன்றுவிடும். 'லங்கணம் பரமௌஷதம்.' பொதுவாகவே, மாதம் ஒருநாள் உபவாசமிருப்பது நல்லது.

12. இரவில் அதிகமாய்க் கண் விழிக்காதீர்கள். என்ன வேலையிருந்தாலும், இரவு பத்து மணிக்குத் தூங்கிவிடவேண்டும். காலை 5 மணிக்கு எழுந்துவிட வேண்டும். பகலில் தூங்கக்கூடாது. ஆயுர்வேத

சாஸ்திரப்படி ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு 6 மணி அல்லது 7 மணி நேரமே தூங்கவேண்டும். அதற்கு மேல் தூங்கினால் வியாதிதான் பீடிக்கும்.

13. எப்பொழுதும் நல்ல எண்ணங்களையே எண்ண வேண்டும்; நல்ல காரியங்களையே செய்ய வேண்டும். 'யத் பாவம் தத் பவதி' என்றபடி, நினைக்கும் விதமே நாம் இருப்போம்.

14. நாம் இருக்கும் வீட்டை மிகவும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வீடு காற்றோட்டம் உள்ளதாய் இருக்க வேண்டும்.

15. வாரம் ஒருமுறை நமது உடம்பு முழுவதையும் சூரியப் பிரகாசத்தில் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷம் கிடத்தவேண்டும். இப்படிச் சூரிய ஒளி தேகத்தில் பட்டால், அதனால் அநேக வியாதிகள் நம்மைவிட்டு அகலும். இதற்குத்தான் சூரிய ஸ்நானம் என்று பெயர்.

16. காப்பி, டீ, புகையிலை, பொடி, பீடி, சுருட்டு, சிகரெட், சாராய வகைகள், பிற லாகிரி வஸ்துக்கள் இவைகளையெல்லாம் அடியோடு விலக்க வேண்டும். இந்த வஸ்துக்களை ஏற்கனவே உபயோகித்து வந்தவர்கள் கண்டிப்பாய் இவைகளை விட்டு விட்டுத்தான் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யத் தொடங்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், பலன் சரிவரக் கிடைக்காது.

17. காலையில் எழுந்ததும், மல நிவர்த்தி செய்துகொள்வது அவசியம். அந்த வழக்கமில்லாத

வர்கள், அதை வழக்கத்துக்குக் கொண்டுவருவது மிக முக்கியம். காலையில் மலசுத்தி ஆகாவிட்டால், அதை ஏதோ வியாதியின் சின்னம் என்றே கருதிப் பரிகாரம் தேட வேண்டும்,

18. ஸ்திரீகளும் நியமப்படி சூரிய நமஸ்காரம் செய்யலாம். வியாதிகள் அற்று ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதுடன், சுகப் பிரசவமும் ஏற்படும். சிசுவும் ஆரோக்கியமாய்ப் பிறக்கும். கர்ப்பிணிகள் செய்யக் கூடாது.

19. நமஸ்காரம் செய்த பிறகு, வியர்வை வந்தால், ஈரத்துண்டைப் பிழிந்து உடம்பைத் துடைத்துக்கொள்ளவும். வியர்க்கிறது என்று உடனே குளிக்கக்கூடாது. குறைந்தது 15 அல்லது 20 நிமிடம் கழித்தே குளிக்கவேண்டும். அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, சுடவைத்து ஆறிக் குளிர்ந்த பால் கொஞ்சம் குடிக்கவும். பால் குடிக்க முடியாதவர்கள், அடுத்த அத்தியாயமான ஆகாரக் கிரமத்தில் கண்டபடி கொஞ்சம் பழைய சாதம் உண்ணவும்.

20. இரவு உண்டபின், 1 அல்லது 2 மைல் நடக்கலாம். சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, படுக்கச் செல்லவும்; வெளியே செல்லாமல் வீட்டிலேயே இருந்தால், சாப்பிட்ட ஒன்றிரு மணி நேரம்வரையில் ஏதாவது வேலைசெய்துவிட்டுப் பிறகு படுக்கவும். நடப்பதுதான் மிகவும் நல்லது.

கூடிய வரை மேற்கூறியுள்ள நியமங்களின்படி நடந்தால் அதிக நன்மை அடையலாம்.

3. ஆகாரக் கிரமம்

'உண்பதற்காக நாம் வாழவில்லை; வாழ்வதற்காகவே உண்கிறோம்' என்று பெரியோர் சொல்வது வழக்கம். நாம் உணவு உண்பதன் நோக்கம் உயிர் வாழவும், ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவுமே. இப்படியில்லாமல் நாக்கு ருசியை வளர்த்துக்கொள்ளலாகாது. நாவை அடக்குபவனே அறிவும் ஆற்றலும் பெற முடியும்.

வேறே என்னதான் தேகாப்பியாசங்கள் செய்தாலும், நியமமாய் உணவுண்டு, நல்ல பழக்கங்களை அனுஷ்டித்தாலல்லாமல், அத்தனை தேகாப்பியாசங்களும் வீணாகிவிடும்; பலன்கிடைக்கவே கிடைக்காது. ஆகையால், சூரிய நமஸ்காரம் செய்வோர் கைக்கொள்ளவேண்டிய ஆகாரக் கிரமத்தை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்.

நன்றாய்ப் பசி எடுத்த பின்னரே ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும். அரைப்பசி, கால் பசியாயிருக்கும்போது சாப்பிடக் கூடாது. அளவுக்கு மேல் சாப்பிடலாகாது. உள்ளுறுப்புகள் தேய்வதால் தான், மரணம் சமீபிக்கிறது. அளவுக்குமேல் உண்பதால், உள்ளுறுப்புகள் தேய்ந்துவிடும்.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி, காலை 9 மணிக்குமேல் 12 மணிக்குள் முக்கால் வயிறு உணவு உண்ண வேண்டும். பாக்கி கால் வயிற்றை ஜலத்துக்கும் காற்றுக்கும் விட்டுவைக்க வேண்டும். மாலை 6 மணிக்கு மேல் 8 மணிக்குள் அரை வயிறு ஆகாரம் சாப்பிட

வேண்டும். இரவு உணவு சீக்கிரத்தில் ஜீரணம் ஆகக் கூடியபடி லேசானதாய் இருக்கவேண்டும். இந்த இரண்டு வேளைகளும் தவிர, மற்ற நேரங்களில் கனத்த ஆகாரம் வேறு எதுவும் உட்கொள்ளக் கூடாது. காலை 6 மணிக்குமேல் 7 மணிக்குள் கொஞ்சம் பாலும், மாலை 3 மணிக்கு மேல் 4 மணிக்குள் சிறிது பழரசம், அல்லது சில பழங்களும் உண்டுவர வேண்டும். இதனுல் சூரியநமஸ்காரம் செய்வோருக்கு நல்ல பலன் கிட்டும்; வியாதிகளும் அனுகமாட்டா.

சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும் போது, ஜலத்தை இடையிடையே குடிக்கலாகாது. சாப்பிட்டு முடிந்து ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷத்துக்குப் பிறகு, ஜலம் குடிக்கவும். சாப்பிடும்போது இடையிலே தாகம் எடுத்தால் சொற்ப ஜலம் பருகலாம்.

சாப்பிடும்போது, அவசர அவசரமாகச் சாப்பிட வேண்டாம். மெதுவாக, நன்ருய் மென்று தின்னவும். மென்று தின்ருல்தான் உணவு ஜீரணமாகும்.

வயிறு கனமாக இருக்கும்போது, உபவாசம் கிடப்பது நல்லது. ஒன்று அல்லது இரண்டு நாள் உபவாசமிருந்தால், சாதாரணமாக வியாதிகள் எல்லாம் பறந்துவிடும். 5 அல்லது 10 நாள் வெறும் கஞ்சியைத்தவிர வேறு ஆகாரம் உண்ணுமல் உபவாசம் கிடந்தால், கடுமையான வியாதிகள் கூடத் தீர்ந்துவிடுவதுண்டு. உபவாசம் இருக்கும் நாளில், காலையில் ஓர் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையும் ஓர் அவுன்ஸ் தேனையும் ஒரு குவளை குளிர்ந்த ஜலத்தில் விட்டு, அதைப் பருகவும். அன்று பகல் பூராவும்

வேறெந்த ஆகாரமும் உட்கொள்ளாதீர்கள். மாலையில் வேண்டுமானால், சில பழங்களை உண்ணலாம். இப்படிச் செய்தால் ரத்த சுத்தி ஏற்படும். மாதம் ஒரு நாள் உபவாசம் இருப்பது மிக நல்லது.

அரிசி: கைக்குத்தல் அரிசியே நல்லது. மெஷினில் அரைபட்ட அரிசி, சத்தை இழந்துவிடுகிறது; கஞ்சி வடிகட்டாத சாதமே உண்ணவேண்டும். கஞ்சியை வடித்தால் சாதம், சத்திழந்த சக்கையாகிவிடும். கைக்குத்தலரிசி கிடைக்காமல், மெஷின் அரிசியையே உபயோகிக்க வேண்டி வந்தால், மெஷின் பச்சரிசியை உபயோகிக்கலாம். ஆனால், அரிசி வேகப் போதுமான அளவுக்கு மட்டும் ஜலம் விட்டு, கஞ்சி வடிகட்டாமல், சாதத்தை தயாரிக்க வேண்டும்.

காய்கறி: தினம் ஏதாவது காய்கறி உபயோகிக்கவும். அவைகளையுங்கூட வேகப் போதுமான அளவுக்கு மாத்திரம் ஜலம்விட்டு வேகவைக்கவேண்டும். பிறகு ஜலத்தை இறுக்கலாகாது; வடிகட்டி எடுக்கவும்கூடாது. ஜலம் காய்கறிகளிலேயே சுவறிப் போய்விடவேண்டும். கிழங்குகள் அதிகமாய்ச் சாப்பிடவேண்டாம்; கிழங்குகளால் வாயு உண்டாகிறது. காய்கறிகள் சாப்பிடுவதனால், ஜீரணசக்தி ஏற்படும்.

கீரை: தினம் தவறாமல் ஏதாவதொரு கீரை சேர்த்துக்கொள்ளவும். கீரையால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். இரும்புபோல் தேகத்துக்கு உரங்கொடுக்கக் கூடியது கீரை. ஏதாவதொரு கீரையை, பருப்புச்

சேர்த்தோ அல்லது தனியாகவோ நன்றாய் வேக வைத்து உண்ணவும். தண்ணீரை இறுத்துவிட வேண்டாம். தண்ணீரில்தான் சத்து இருக்கிறது, இதை முக்கியமாய்க் கவனிக்கவும்.

பருப்பு: துவரம் பருப்பு குறைவாய்ச் சாப்பிட வும். துவரையால் வாயு உண்டாகும். பச்சைப்பயறு தான் மிகவும் நல்லது; கடலைப்பருப்பைச் சுமாராய் உபயோகிக்கவும்.உளுத்தம் பருப்பையும் அப்படியே, தினந்தோறும் துவரம் பருப்பையே போட்டுக் குழம்பு செய்யாமல், ஒரு நாள் துவரை, மறுநாள் பயறு, இன்னொரு நாள் கீரை, மற்றொரு நாள் மோர்-இப்படி மாற்றி மாற்றி வெவ்வேறு குழம்பும் செய்து உபயோகிக்கவும்.

கடலை: மொச்சை குறைவாய்ச் சாப்பிடவும். பட்டாணி, கொத்துக்கடலை இவைகளையும் மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொரு நாளுக்கு ஒவ்வொன்றாக உபயோ கிக்கவும்.

கோதுமை: இது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. தினமும் கோதுமையில் ஏதாவது உண்டி தயாரித்து உண்ணவும். ரொட்டி, பூரி, உப்புமா, பிஸ்கோத், பொங்கல், அல்வா முதலிய எத்தனையோ வித உண்டிகள் கோதுமையில் செய்யலாம். இதைத் தினந்தோறும் தவறாமல் மாலையில் உண்டு வரவும். ஒரு வேளை அரிசியும், ஒரு வேளை கோதுமையுமாகச் சாப்பிட்டு வருவது தேகத்துக்கு மிகுந்த நன்மை.

புளி: இதை அதிகமாய்ச் சேர்க்கவேண்டாம். புளியினால்தான் வியாதி அதிகரிக்கிறது. புளிக்குப்

பதிலாக எலுமிச்சம்பழ ரசம் சேர்க்கலாம். அது ரொம்ப நல்லது. குழம்பு, ரசம் முதலியவைகளில் புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சம்பழ ரசம் சேர்ப்பதில் ஒரு விஷயம் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். புளியை முதலிலேயே கரைத்துவிடுகிறோம். ஆனால், குழம்பு அல்லது ரசத்தில், எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைக் கடைசியிலேதான், அடுப்பைவிட்டு இறக்கிய பிறகே சேர்க்கவேண்டும்.

மிளகாய்: இதனால் உடம்புக்கு நன்மையைவிட தீமையே உண்டாகிறது. ரத்தம் கெட்டுவிடுகிறது. ஆகையால், மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகு உபயோகிப்பது ரொம்ப நலம்.

பலகாரம்: சூரிய நமஸ்காரம் செய்வோர், காலை வேளையில் இட்டிலி, தோசை, வடை முதலியவைகள் சாப்பிடுவதைவிட காலையில் பசும்பால் பருகுவதே நலம்.

பழங்கள்: பழங்களை ஆகாரத்துக்குப் பிறகு உபயோகிக்கவும். இரவிலும் உண்ணலாம். வெறும் வயிற்றில் பழம் தின்பதைவிட, ஆகாரத்தோடு அல்லது ஆகாரத்துக்குப் பிறகு உண்பது நலம். அதனால் தேகபலமும் ஜீரண சக்தியும் உண்டாகும்.

காப்பி, டீ: இவை குடிக்க வேண்டாம். இவற்றால் தேகத்துக்கு மிகவும் கேடு உண்டாகும். இவைகளுக்குப் பதிலாக, வேறொரு பவுடர் இருக்கிறது. அதில் ஆறு சரக்குகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அதைப் பின்வருமாறு தயாரிக்கலாம்.

	கிராம்
நன்னாரி வேர்	100
பரங்கிச் சக்கை	50
மொக்கில்லாத ஆவரம் புஷ்ப இதழ்கள்	25
சுக்கு	25
ஏலரிசி	25
தனியா (கொத்தமல்லி)	25
ஆக கிராம்	250

இந்த ஆறு சரக்குகளையும் நன்றாகக் காய வைத்து, இடித்து, பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் காப்பித்தூளுக்குப் பதிலாய் உபயோகிக்கவும். மலச்சிக்கல் இல்லாதவர்கள் காலையில் உபயோகப்படுத்த வேண்டியதில்லை. அவர்களுக்குப் பசும்பால்தான் நலம்; இந்தப் பொடி, வெட்டைச் சூட்டைத் தணிக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும்; உடலுக்கு உறுதியையும், உள்ளத்துக்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும். இதனால் நல்ல ஜீரண சக்தி ஏற்படும்.

இந்தப் பானத்தைத் தயாரித்து, அதில் அஸ்கா மணல் சர்க்கரைக்குப் பதில் பூரா ரக வெள்ளைச் சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. பானத்தைத் தயாரிக்கும் முறை எல்லாம் காப்பியைப் போல்தான். ஓர் ஆளுக்கு ஒரு ஸ்பூன் பொடி போதும். பசும்பாலைத் தவிர, வேறு எதுவும் சேர்க்க வேண்டாம்.

பழையது : இரவில் ஒரு மண்பானையில் சாதத்தைப் போட்டு, ஜலம் விட்டு வைக்கவும். காலையில்

சூரிய நமஸ்காரம் செய்த அரை மணி நேரத்திற்குப் பின்பு அந்தப் பழைய சாதத்தை, அந்தச் சோற்றுத் தண்ணீரிலேயே கரைத்து, கொஞ்சம் உப்புப் போட்டுக் கலக்கி, இரண்டு அல்லது மூன்று குவளை குடிக்கவும். மோர் அல்லது தயிர் சேர்க்கவேண்டாம் கஞ்சி வடிக்காத சாதத்தையே பழையது தயாரிக்க உபயோகிக்கவும். இம்மாதிரி பழையதை அன்ன ரஸ சஞ்சீவி என்று சொல்லலாம். உடம்புக்கு அவ் வளவு அருமையாய் இது நன்மை செய்யும்.

மோர் : தயிரைவிட மோர் நல்லது. சாப்பாட் டின் போது, கடைசியில் மோர் அன்னம் சாப்பிடு வதால் ஜீரண சக்தி ஏற்படுகிறது. சாப்பிட்டபின், தனியாகவும் கொஞ்சம் தெளிவான மோர் இரண்டு குவளை குடிக்கலாம்; அதுவும் நல்லதுதான்.

4. சுவாச விதிகள்

சுவாசமே மனிதன் உள்படச் சகல ஜீவராசி களுக்கும் உயிர். சுவாசத்தை ஒழுங்கு செய்து கொண்டவன் தீர்க்காயுளுடன் வாழலாம். பிராணு யாமம் செய்து சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் அநேக வியாதிகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனல். குருவில்லாமல் பிராணுயாமம் செய்வது அபாயமாகும். புஸ்தகத்தைப் படித்து, அதன் பிரகாரம் பிராணுயாமம் பழகிவிடலாம் என்று எண்ணுவது தவறு. என்றுலும், சுவாசத்தைப் பற்றிய சில சூட்சுமங்களையும் சுவாசம் விடுவதில்

பொதுவாக எல்லோரும் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சில விதிகளையும் மட்டும் இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்.

முக்கியமாய், ஒரு நிமிஷத்தில் 15 தடவை உள்ளுக்கும் வெளிக்குமாய்ச் சுவாசம் நடமாடுகிறது. எனவே, ஒரு மணிக்கு 900 தடவையும் ஒரு நாளைக்கு 21,60ℷ தடவையும் ஆகிறது.

நமது சுவாசம் கீழ்க்கண்ட செயல்களால், அதில் குறித்த கணக்குப்படி வீணுகிவிடுகிறது.

1. பேசும்போது வெளிவரும் சுவாசம் 12 அங்குலம். மறுபடி உள்ளே செல்வது 8 அங்குலம். மீதி 4 அங்குலம் வீணுகிறது.

2. நடக்கும் போது வெளிவருவது 16 அங்குலம், உட்புகுவது 12 அங்குலம், மீதி 4 அங்குலம் வீண்.

3. வேலை செய்யும்போது 20 அங்குலம் வெளி வந்து, 10 அங்குலம் உட்புகுகிறது. 10 அங்குலம் வீண்.

4. சண்டையிடும்போது 24 அங்குலம் வெளி வந்து 12 அங்தலம் உட்புதுவதால், 12 அங்குலம் வீண்.

5. நித்திரையில் 48 அங்குலம் வெளி வந்து, 30 அங்குலம் உள்ளே செல்கிறது. 18 அங்குலம் நஷ்டம்.

6. ஓடும்போது 54 அங்குலம் வெளிவந்து 27 அங்குலம் திரும்புகிறது. 27 அங்குலம் சேதம்

7. சம்போக காலத்தில் 64 அங்குலம் வெளி வந்து 24 அங்குலம்தான் திரும்புகிறது. 40அங்குலம் விரையமாகிறது,

இந்தக் காரியங்கள் அனைத்தையும் விட்டுவிட்டு வாழ வேண்டும் என்று சொல்லமுடியாது. ஆனால், இந்தக் கணக்குகளை கவனித்துப் பார்த்து, எது எதில் உங்கள் சுவாசம் அதிகமாய் வீணாகிறதோ, அது அதைக் குறைத்து சுவாசத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள் வதும் நலமாகும்..

வாரத்திற்கொருமுறை மகாத்மாக் காந்தியைப் போல் சிலர் மௌன விரதமிருக்கிறார்கள் அல்லவா? அதுகூடச் சுவாசத்தைக் காப்பாற்ற நல்ல உதவி யாகும். சுவாசத்தைக் காப்பாற்றவே, நம்முடைய பெரியோர்கள் சிலர் முன்காலத்தில் மௌன விரத மிருந்திருக்கிறார்கள்.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும்போது சுவாசத்தை அதிகமாய்ச் செலவு செய்துவிடாதீர்கள். வாயைத் திறந்துகொண்டு நமஸ்காரம் செய்யாதீர்கள். சாவ காசமாகவே சுவாசம் விடுங்கள்.

வலது பக்கம் சூரிய நாடியும் இடது பக்கம் சந்திர நாடியும் ஓடுகின்றன. நாம் எப்போதும் சூரிய நாடியில் சுவாச நடமாட்டத்தை வைத்துக்கொண் டிருந்தால், ஆயுள் விருத்தி உண்டாகும். நினைத்த காரியம் சித்திக்கும்: ஜீரண சக்தியும் ஏற்படும்.

சுவாசத்தைச் சூரிய நாடியிலேயே வைத்துக் கொள்வதற்கான சில முறைகளை இங்கே சொல்லு

கிறேன். படுக்கும்போது இடது பக்கமாய்ப் படுங்கள். அளவுக்குமேல் சாப்பிட்டிருந்தால்கூட, ஒரு மணி நேரம் இடது பக்கமாய்ப் படுத்தால், உடனே ஜீரணம் ஆகும். உட்காரும்போதும், இடது பக்கம் சாய்ந்தே உட்காரவும். நடக்கும் காலத்திலும், துணி மூட்டை அல்லது குடையை இடது கக்கத்திலேயே வைத்துக்கொண்டு நடவுங்கள். இப்படி எந்தக் காரியம் செய்யும்போதும் வலது பக்கத்துக்கு அதிகச் சிரமம் கொடுக்காமல் செய்வதால், சூரிய நாடியிலேயே நமது சுவாசம் நடமாடிக்கொண்டிருக்கும்.

இன்னின்ன ரோகத்துக்கு இன்னின்ன விதமாய்ச் சுவாசத்தை மாற்றினுல் ரோகம் தீரும் என்று ஆயுள் வேதம் விவரமாய்க் கூறுகிறது. அதையெல்லாம் இங்கே விவரிக்க இயலாது. தவிர. சுவாச விஷயங்களை, நான் முன்னே குறித்தபடியே, நேரே ஒரு குருவினிடந்தான் பயிலவேண்டும். சுவாசபந்தனத்தாலும் பிராணுயாம நியமங்களாலும் அபூர்வ பலன்களை அடைய முடியும் என்று தெரிவிக்கவே, இதைக் குறிப்பிட்டேன். மொத்தத்தில் சுவாசத்தை நண்பர்கள் அதிகமாய் வியர்த்தம் செய்யாமல் காப்பாற்றுவது அவசியம் என்று சொல்ல விரும்புகிறேன்

5. சூரிய நமஸ்காரம்

சூரிய நமஸ்காரத்துக்குக் காலை வேளையே மிகவும் ஏற்றது. அதை அதிகாலையில், அதாவது, சூரியோதயத்தின்போது செய்ய வேண்டும்.

நமஸ்கரத்தை நல்ல காற்றேட்டமுள்ள திறந்த வெளிகளில் பழகவும். மழைக் காலங்களில் சூரிய வெளிச்சம் படும்படியான அறைகளில் செய்யவும்.

நமஸ்காரத்தின் போது கூடியவரை குறைந்த அளவு உடையே அணியவும். அதிகமாக உறுத்தாம லிருக்கும் உடை நல்லது.

நமஸ்காரத்தின்போது கவனிக்க வேண்டியவை:—

1. மூன்ரும் நிலையில் படத்தில் காட்டியுள்ள படி ஒருதரம் கைவிரல்களை ஊன்றிப் பெருவிரல்கள் தனியே இருக்குமாறு உள்ளங்கைகளைத் தரையில் பதியவைத்தால், அவற்றை மறுபடியும் பதினென்ரும் நிலையில் எடுக்கும் வரை அசைக்கவோ எடுக்கவோ கூடாது.

2. சுவாசிக்கும்போது, மூக்கின் வழியாகவே சுவாசிக்கவும். உதடுகளை மூடியிருக்கவும். சிறிது அப்பியாசம் பெற்றுப் பன்னிரண்டு நிலைகளிலும் விவரித்துள்ளவாறு செய்யும் திறமை பெறும் வரை, முதன் முதல் ஆரம்பிக்கும் ஒருவர் சுவாசம் விடுவதைப்பற்றியும் அடக்குவதைப்பற்றியும் அவ்வளவு சிரமப்படுத்திக்கொள்வது அவசியமில்லை.

3. நமஸ்காரத்தின்போது படத்தில் காட்டியுள்ளபடி உங்கள் முன், பாதிக் காலடி பதியும்படி, பூமியில் 2½ அடி நீளமும் 1½ அடி அகலமும் உள்ள ஒரு துணியை விரித்துக்கொள்ளவும்.

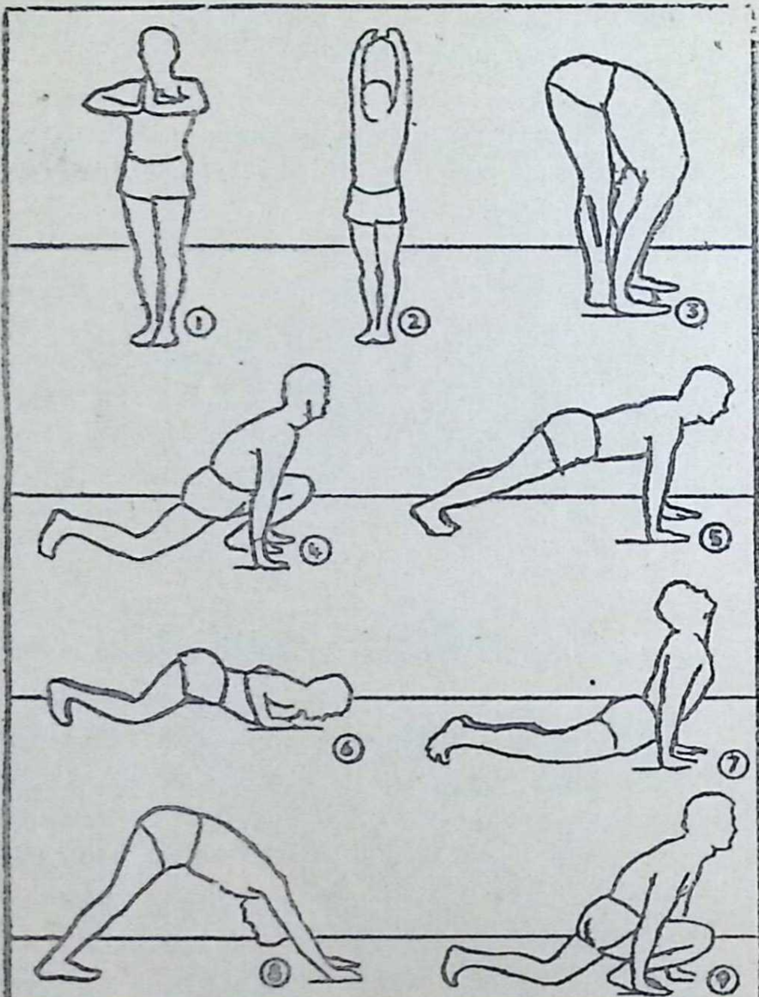
4, நமஸ்காரத்தின்போது அதற்கென்று ஏற்பட்டுள்ள மந்திரங்களையும் ஜபித்துக்கொண்டு செய்தால், பூரண பலனை யடையலாம்.

இதை எட்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர் சிறுமியர் யாவரும் செய்யலாம். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் மட்டும் செய்தல் கூடாது.

முதன் முதல் செய்பவர்கள் மூன்றிலிருந்து பத்து நமஸ்காரங்கள் வரை செய்யலாம். (முதலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பன்னிரண்டு நிலைகள் கொண்டது ஒரு நமஸ்காரம்.) பிறகு, காலக் கிரமத்தில் 100-க்கு மேல் தங்கள் சக்தியானுசாரம் நமஸ்காரங்களை விருத்தி செய்துகொள்ளவும்.

6. நமஸ்கார ஆசனங்கள்

அடுத்த பக்கத்திலிருந்து, தொடர்ச்சியாகச் சித்திர விளக்கத்துடன் விவரிக்கப்பட்டிருக்கும் பன்னிரண்டு நிலைகளும் சேர்ந்துதான் ஒரு நமஸ்காரம். அந்த நிலைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும். கடைசி நான்கும் முதல் நான்கைப்போலவேதான். ஒவ்வொரு சித்திரத்திலும் எண்ணால் குறிக்கப்பெற்றுள்ள அந்தந்த அங்கங்கள் அந்தந்த நிலையால் விசேஷப் பயிற்சி பெற்று உறுதியடைகின்றன.


1
2
3
4
5
6
7
8
9

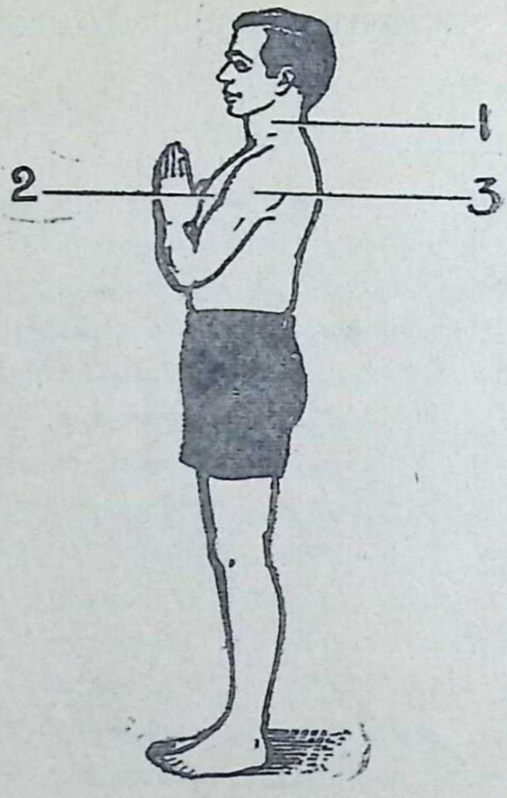
நிலை 1-12

12 நிலைகளின் செய்முறையும், முக்கிய பலன்களும்

நமஸ்காராசனம்

சூரியனைப் பார்த்துக்கொண்டு, பாதங்களும் முழங்கால்களும் ஒன்றுசேர உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்துக் கூட்டிக் கைகூப்பிப் பெருவிரல்கள் மார்பைத் தொட்டவண்ணம் நிமிர்ந்து நேராக நிற்கவும். மார்பைச் சற்று முன்னே தள்ளி, வயிற்றைச் சிறிது உள்ளுக்கு இழுக்கவும். உடல் முழுவதையும், அதிலும் முக்கியமாக இடுப்பைத் தளர்வின்றி விறைப்பாய் வைத்து, முன்னால் பார்த்தபடி நிற்கவும். உதடுகளை மூடிக்கொண்டு, மூக்கின் வழியாக ஆழ்ந்த மூச்சொன்றை உள்ளுக்கிழுக்கவும். பிடித்த மூச்சை அடக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பின்வரும் நிலைகள் யாவற்றையும் உதடுகளை மூடிய வண்ணமே செய்ய வேண்டும். ஆரோக்கியம், வலிமை, தீர்க்காயுள் இவைகள் நம்மை வந்தடைய வேண்டுமென்று பகவானைப் பிரார்த்தித்துக்கொள்ளவும்.

பலன் : இந்த ஆசனத்தினால் இடுப்பு அதிக வலுவை அடைகிறது. தவிரவும், நன்றாக நிமிர்ந்து நடக்கும் பழக்கமும் ஏற்படுகிறது.



நிலை 1.

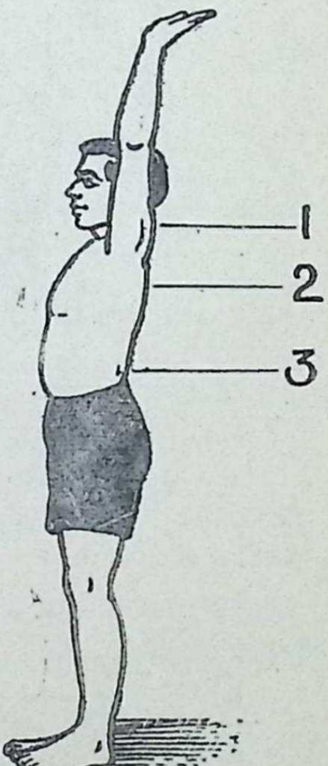
1. கழுத்து 2. மார்பு 3. புஜம்-இவைகளுக்கு வலு.

நிலை 2.

ஊர்த்துவ நமஸ்காராசனம்

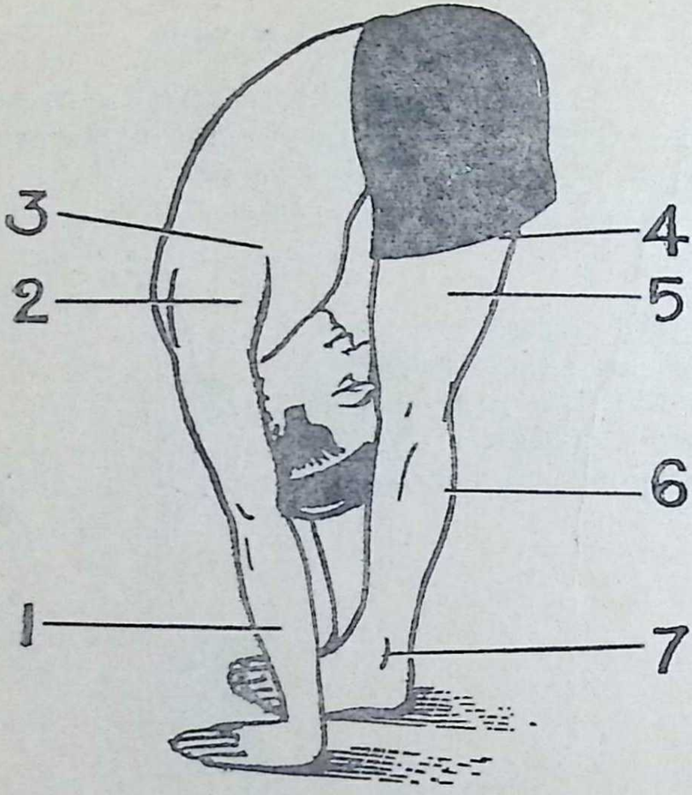
பாதங்களும் முழங்கால்களும் ஒன்று சேர, கைகளை மேலே தூக்கியவண்ணம் நேராக நிற்கவும். மூச்சை அடக்கிக்கொண்டேயிருக்கவும்.

பலன் : இந்த ஆசனத்தினுல் விலாப்புற நரம்புகளும் தோள்பட்டைத் தசை நார்களும் (Muscles) நல்ல பயிற்சி பெறுகின்றன.



நிலை 2.

1. பிடரி, *2*. மேல்விலா *3*. கீழ்விலா - இவைகளுக்கு வலு.



நிலை 3.

1. முன் கை, 2. அக்குள், 3. மேல்விலா, 4. மேல் தொடை, 5. தொடை, 6. ஆடு சதை, 7. கணுக்கால் இவைகளுக்கு வலு.

நிலை 3.

ஹஸ்த பாதாசனம்

மெதுவாக மூச்சை மூக்கினல் வெளியே விட்டுக் கொண்டு, முழங்கால்களைப் பிரிக்காமல் குனிந்து உள்ளங்கைகளைத் தரையில் படியவைக்கவும். பெரு விரல்கள் மாத்திரம் கால் கட்டைவிரல்களோடு ஒரே நேர் கோட்டில் இருக்க வேண்டும். நெற்றியினலாவது மூக்கு நுனியாலாவது, முழங்காலைத் தொடவாவது தொட முயற்சியாவது செய்யவும். இப்பொழுது மூக்கின் வழியாய் மூச்சைப் பூராவும் வெளிவிடவும். இந்நிலையில் தரையில் ஊன்றிய கைகளைப் பதினேராம் நிலையில்தான் எடுக்கவேண்டும். தரையில் ஊன்றும் கைகளின் தூரம் மார்பின் அகலத்துக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகவே இருத்தல் வேண்டும்; குறைவாக இருத்தல் கூடாது. படத்தில் காட்டியுள்ளபடி செய்வது முதலில் சிலருக்கு கஷ்டமாகத் தோன்றும். அப்படிப்பட்டவர்கள் தங்களால் முடிந்தவரை (முழங்கால்களை வளைக்காமல்) குனிந்து, உடனே நான்காம் நிலைக்கு வந்துவிடவும். ஆனல், எப்பொழுதுமே இவ்விதம் செய்துகொண்டிருக்கக் கூடாது. நாளாவட்டத்தில் தொடர்ந்த அப்பியாசத்தினல் மூன்றும் நிலையைச்சரிவரச் செய்வதற்குப் பழகிக்கொள்ளவும்.

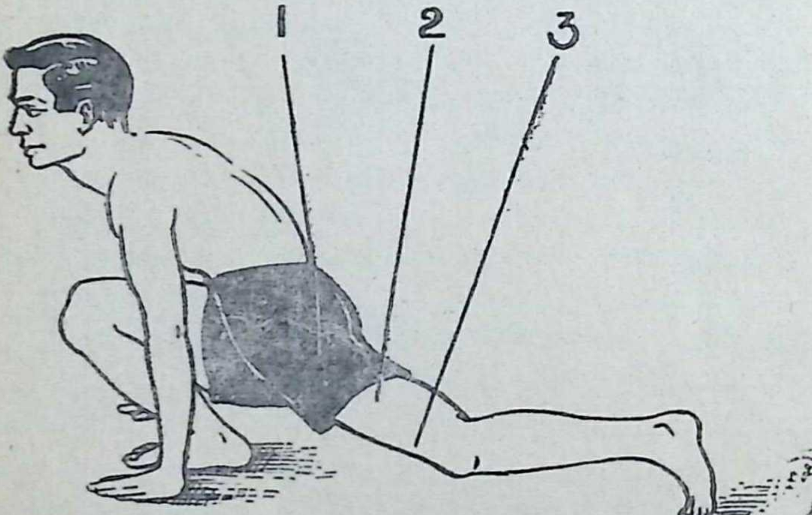
பலன்: இந்த ஆசனம் வயிறு சம்மந்தமான பல ரோகங்களைத் தடுக்கிறது. இந்த ஆசனமே சூரிய நமஸ்காரத்தில் மிகவும் முக்கியமானது. இதனல் உடலில் உள்ள நரம்புகள் யாவும் நன்ருக இழுக்கப் படுவதால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

நிலை 4.

ஏகபாதப்ரசாரணசனம்

மூக்கின் வழியாய் ஆழ்ந்த மூச்சொன்றை உள்ளுக்கிழுத்து, ஒரு காலைப் பின்னால் தள்ளி, தரையை, முழங்காலும் கால்விரல்களும் தொடும்படியும், மடிந்த காலின் முழங்கால் நேராய் இருக்கும் கைக்கு முன்னே வரும்படியும் வைத்துக்கொண்டு, முடிந்த வரையில் தலையை நிமிர்த்தவும், மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டேயிருக்கவும்.

பலன்: இவ்வாசனம் முக்கியமாக அடி வயிற்றுக்கு நல்ல பயிற்சியைத் தருகிறது.



நிலை 4.

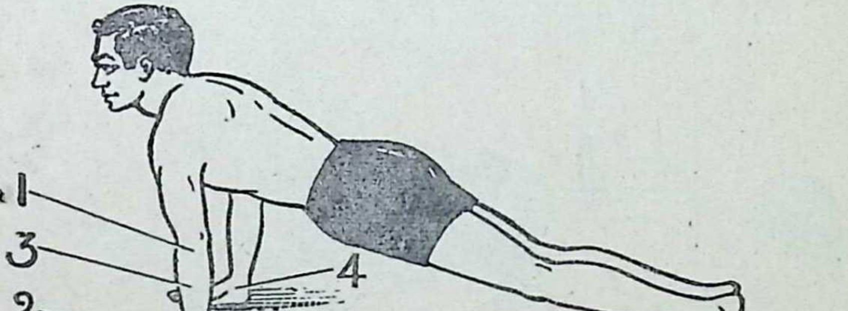
1. முன் தொடை, *2.* பின் தொடை, *3.* அடித் தொடை—இவைகளுக்கு வலு.

நிலை 5.

துவிபாதப்ரபஞ்சனம்

மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டே, மற்ெருரு காலையும் பின்வாங்கி, கால் கட்டை விரல்களும், கால் முட்டிகளும், முழங்கால்களும் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு இருக்கவும். கைகள் நேராக இருக்க வேண்டும். இடுப்பின் பின்புறமும்,முதுகும், தலையின் பின்புறமும் ஒரே மட்டத்தில் இருச்க வேண்டும். உடலின் முழு பாரத்தையும், கால்விரல்களின் மேலும் உள்ளங்கைகளின் மேலும் போடவும். கால்களை நேராக வைத்துக்கொள்ளவும்.

பலன் : இவ்வாசனம் கைகளுக்கும் கால் விரல்களுக்கும் நல்ல பயிற்சியைத் தருகிறது.



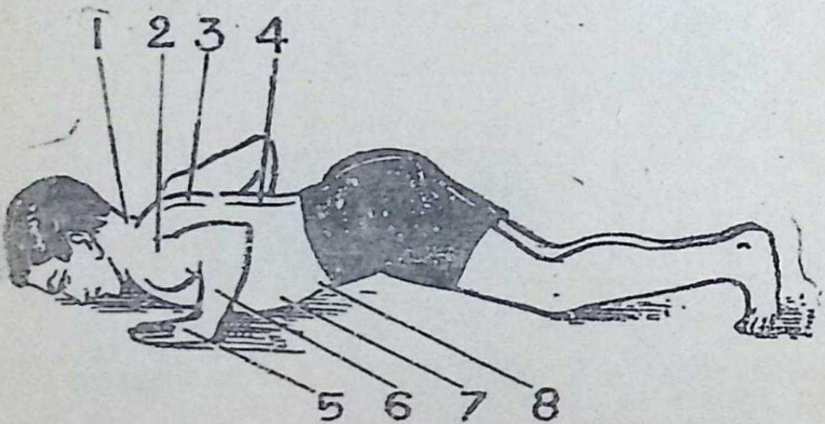
நிலை 5.

1. அடி முன் கை, *2*. நுனி முன் கை, *3*. நடுமுன் கை, *4*. புறங்கை, *6*. பாதம் இவைகளுக்கு வலு.

நிலே. 6. அஷ்டாங்கப்ரணிபாதாசனம்

மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டே முழங்கால்களைத் தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு கால் விரல்களையும், உள்ளங் கைகளையும் அசைக்காமல் வைத்துக்கொள் ளவும். மார்பின் மேல்புறத்தை முகவாய்க்கட்டை தொடும்படி, மார்பின் அடிப்பாகத்திஞல் தரையைத் தொடவும். வயிறு தரையைத் தொடாவண்ணம் உள்ளுக்கிழுத்துக்கொள்ளவும். இடுப்பை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு மேலே தூக்கவும். மூக்கிஞல் சுவாசத்தை வெளிவிடவும். இந்நிலேயில் முக்கியமாக உடம்பின் எட்டு அங்கங்கள் தரையில் படவேண்டும். அவையாவன:- 1-2 கால்களின் விரல்கள், 3-4 முழங்கால்களின் முட்டிகள், 5-6 கைகள், 7 மார்பு, 8 மூக்கு.

பலன் : மார்பு நல்ல விலாசமடையும், புஜங் களும் வலிமையுறும்.

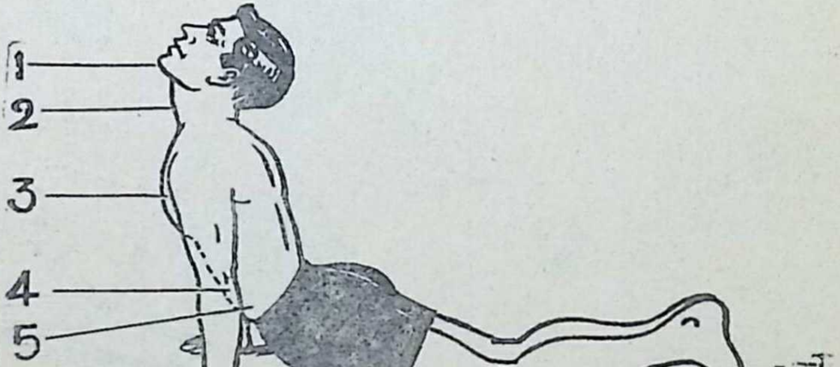


நிலே 6. 1. பிடரி, 2. தோள்பட்டை, 3. புஜம் 4. நடு முதுகு. 5. நுனி முன்கை, 6. முன்கை, 7. வயிறு, 8. அடி வயிறு இவைகளுக்கு வலு.

நிலை 7. சர்ப்பாசனம்

ஆறும் நிலையில் கூறியவாறே கால் விரல்களையும், உள்ளங் கைகளையும் முழங்கால்களையும் வைத்துக்கொண்டு கைகளை நிமிர்த்தவும். மூக்கின் வழியாய் ஆழ்ந்த மூச்சொன்றை வாங்கி, மார்பை முன்னே தள்ளி, முதுகை வளைத்து வானத்தை அல்லது விதானத்தை நிமிர்ந்து நோக்கவும். மூச்சை அடக்கிக்கொள்ளவும்.

பலன்: இவ்வாசனம் மூன்றும் நிலைக்கு நேர் எதிரிடையானது. மூன்றும் நிலையில் வளைகிற பாகமெல்லாம் இதில் நிமிர்த்தப்படுகின்றன. தவிரவும், இந்நிலை பிரத்தியேகமாகச் சமுழுத்துக்கு நல்ல பயிற்சியையும், கண்களுக்குத் தீட்சண்யமான பார்வையையும் கொடுக்கிறது. மார்பை நன்றாக விரியச் செய்கிறது.



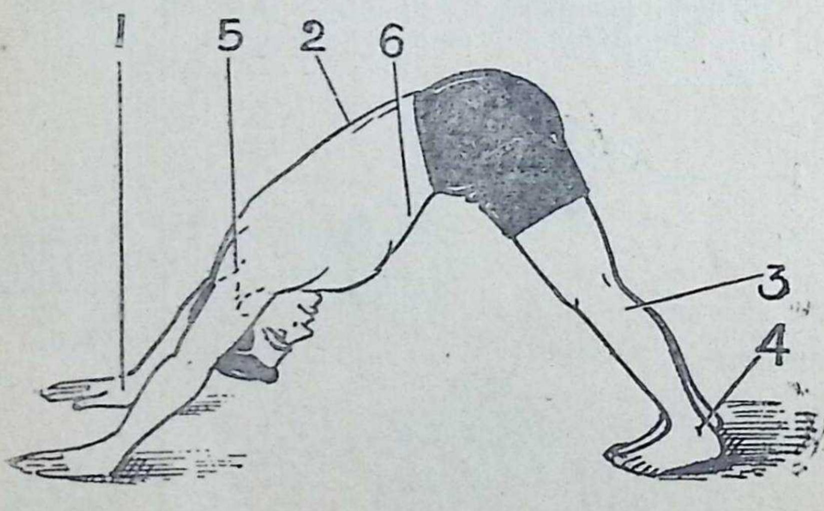
நிலை 7. 1. தாடை, 2. கழுத்து, 3. மார்பு, 4. வயிறு, 5. அடிவயிறு—இவைகளுக்கு வலு.

நிலே 8.

பூதராசனம்

மூச்சை அடக்கிய வண்ணமே (உள்ளங்கைகளே அசைக்காமல்) கைகளேச் சாய்த்து வைத்துக்கொண்டு தலேயைக் குனிந்து, தரையைக் குதிகால்களினுல் (அதாவது பூராப் பாதங்களினுலும்) தொடவும். கால்கள் வளேயாமல் இருக்க வேண்டும். மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டேயிருக்கவும்.

பலன்: கைகளிலிருந்து கால்கள் வரையுள்ள சகல நரம்புகளுக்கும் நல்ல உறுதியை இது தருகிறது.



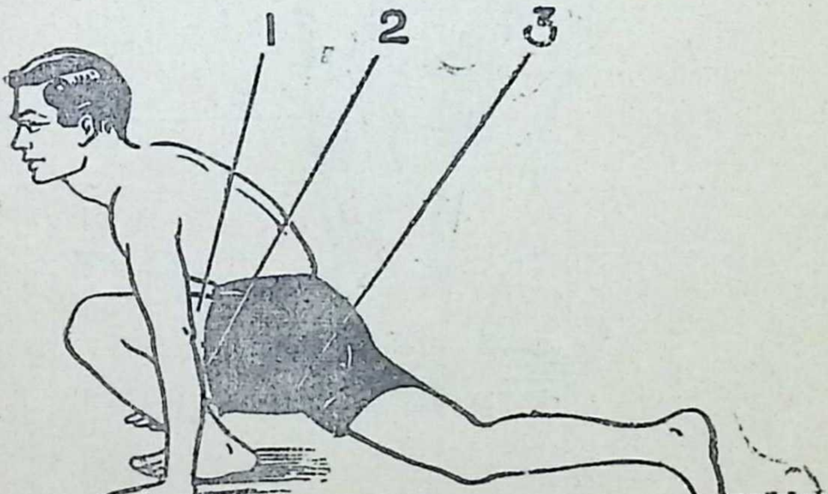
நிலே 8.

1. புறங்கை, 2. முதுகு, 3. ஆடுசதை, 4. கணுக்கால், 5. கழுத்து, 6. வயிறு-இவைகளுக்கு வலு.

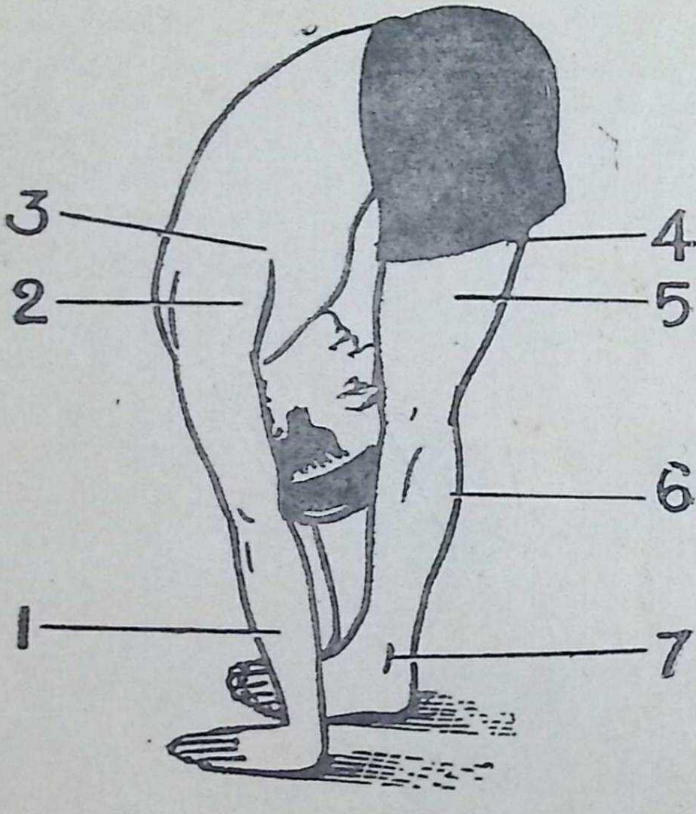
நிலை 9.

ஏகபாதப்ரசாரணாசனம்

மூச்சை அடக்கிய வண்ணமே கைகளை நேராக வைத்துக்கொண்டு, ஒரு காலை முன்னே கொண்டு வந்து, முழங்கால், நேராயிருக்கும் கைக்கு முன் புறமாய்த் தள்ளி இருத்தல் வேண்டும். தரையை மற்ெருரு முழங்காலால் தொடவும். மூச்சை அடக்கிய படியே இருக்கவும். இந்நிலை நான்காம் நிலையைப் போன்றதுதான். ஆனால், முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில், நான்காம் நிலையில் எந்தக் காலைப் பின்னால் தள்ளுகிறீர்களோ அதே காலை இந்த நிலையில் முன்னுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

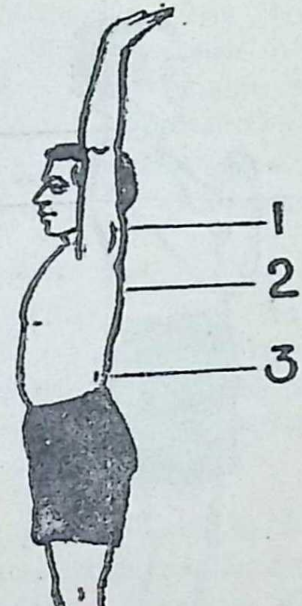


நிலை 9. 1. முன் தொடை, 2. பின் தொடை, 3. அடித் தொடை—இவைகளுக்கு வலு.



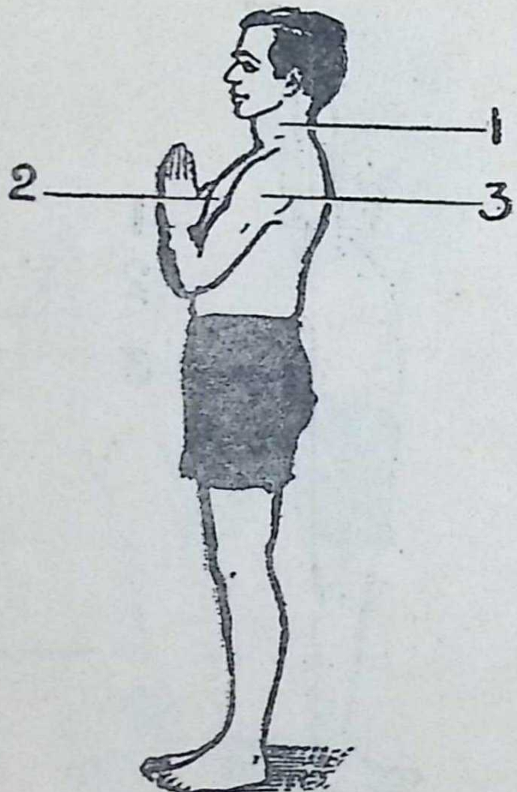
நிலை 10.

நிலை மூன்றில் உள்ள பலன்



நிலை 11.

நிலை இரண்டில் உள்ள பலன்



நிலை 12.

நிலை ஒன்றில் உள்ள பலன்

7. மந்திரமும் மகிமையும்

நம் முன்னோர்களுடைய ஒவ்வொரு காரியத்தி லும், எப்போதும் தெய்வீக மணம் கமழ்வதை நீங் கள் காணலாம். எந்த ஒரு காரியத்தைச் செய்தா லும், அதை இகபர சாதன மாக்கிக்கொள்வதே அவர்களது நோக்கம். கேவலம், சரீர வளர்ச்சியை மட்டும் கருதாமல், ஆத்ம வளர்ச்சியையும் அவர்கள் நாடினார்கள். ஆகவே சூரிய நமஸ்காரத்துடன் மந் திரோச்சாடனத்தையும் பிணைத்தார்கள்.

சூரிய நமஸ்காரத்தை மந்திரங்களுடன் செய்வ தால், சகல விதமான பீடைகளும் தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகின்றன என்பதைத் தங்களது அனு பவத்தால் அறிந்து, அதை மந்திரத்துடன் செய்வதே சாலச் சிறந்தது என்று அவர்கள் எழுதி வைத் தார்கள்.

இதனால்தான், பின்காலத்தில்கூட ஒரு குடும்பத் தில் யாராவது வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டால், சூரிய நமஸ்காரம் நன்றாகச் செய்யத் தெரிந்த ஒருவரைக் கொண்டு, ஒரு மண்டலம்வரை, பிரதி தினமும் சூரிய நமஸ்காரத்தை மந்திரத்துடன்செய்விக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டது. அப்படிச் செய்விப்பதனால், அந்த நோயாளிக்கு உடம்பு குணமாவதல்லாமல், குடும் பத்தின் சகல பீடைகளும் நிவர்த்தியாவதாகச் சொல்கிறார்கள். இக்காலத்திய நவீன நாகரிகத்தில் கிடந்து திளைக்கும் சிலருக்கு இது ஆச்சரியத்தை அளிக்கலாம். ஏன், பைத்தியக்காரச் செய்கையாகக்

கூடப் படலாம். ஆனால் அது எப்படியிருந்தாலும் சூரிய நமஸ்காரத்தை ஒருவன் மந்திரங்களுடன் செய்வதால் ஆரோக்கியத்தையும் ஆன்மீக வளர்ச்சியையும் ஒருங்கே பெறலாம் என்பதை மட்டும் எவரும் மறுத்துக் கூற முடியாது.

சூரிய பகவானை நாராயணனின் ஓர் அம்சமாகக் கருதியே நாம் வணங்குகிறோம். ஆகவே, நமஸ்கார மந்திரங்களும் சூரிய நாரயணனின் நாமாவளி யாகவே ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

மந்திரங்களிலும் வெவ்வேறு விதமாகச் சொல்லும் முறைகள் இருக்கின்றன. நான் கீழே கொடுத்திருக்கும் மந்திரங்கள் யாவும் என் குருநாதரான அவுந்து மகாராஜாவின் வழியாகும்.

சூரிய நமஸ்காரத்தில் வரும் முக்கிய மந்திரங்களாவன:

1. ஓம்: ஓங்காரம் அல்லது பிரணவம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு பீஜ மந்திரத்துக்கு முன்னாலும், பீஜ மந்திரங்களின் தொடர்களுக்கு முன்னாலும், எப்பொழுதும் ஓம் என்ற பிரணவ மந்திரம் வரும்.

2. பீஜ மந்திரங்கள் ஆறு. அவைகளாவன: ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர:

3. சூரியனை வணங்கும் முறையிலுள்ள பன்னிரண்டு நாமாவளி:-

மித்ராய நம:, ரவயே நம:, சூர்யாய நம:, பானவே நம:, ககாய நம:. பூஷ்ணே நம:, ஹிரண்ய கர்ப்பாய நம:, மரீசயே நம:, ஆதித்யாய நம:, ஸவித்ரே நம:, அர்காய நம:, பாஸ்கராய நம:

இந்தப் பன்னிரண்டு பெயர்களின் பொருள் வருமாறு:

1. மித்ர=யாவர்க்கும் எல்லாவற்றுக்கும் மித்திரனே (சினேகிதனே)! 2. ரவி=எல்லோராலும் புகழப்படுவோனே! 3. சூர்யா=நிர்வகிப்போனே அல்லது எழுப்புவோனே! 4. பானு=அழகையும் காந்தியையும் அள்ளி வீசுவோனே! 5. ககா=உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவோனே? 6. பூஷண்=போஷித்திடுவோனே! அல்லது வளர்ப்பவனே! 7. ஹிரண்ய கர்பா=வீரியத்தையும் பௌருஷத்தையும் வளர்க்கும்-அதிகப்படுத்தும்-சக்தி உடையவனே! 8. மரீசி=சகல வியாதிகளையும் சங்கரிப்பவனே! 9. ஆதித்யா=கவர்ச்சி உடையோனே! 10. ஸாவித்திரி=உண்டாக்குவோனே அல்லது படைப்பவனே! 11. அர்கா=போற்றத் தகுந்தவனே! 12. பாஸ்கரா = ஜோதி மிகுந்தவனே!

என் குருநாதரால் வகுக்கப்பட்டிருக்கும் சூரிய நமஸ்கார மந்திரங்கள் 25. அந்த மந்திரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுமுன் சில முக்கியமான விஷயங்களை நீங்கள் அறிய வேண்டும். அத்துடன் ஸ்ரீ கணேசாய நம:, ஸ்ரீ குருப்யோ நம: என்ற இரண்டையும் ஆரம்பத்தில் சேர்த்துள்ளேன்.

நமஸ்காரம் செய்ய ஆரம்பிக்கு முன், முதல் மந்திரத்தை உங்களால் எவ்வளவு கெட்டியாகச்

சொல்ல முடியுமோ, அவ்வளவு கெட்டியாகவும், சுத்தமாகவும் சொல்லி, (சுத்தமாக உச்சரிப்பதற்கு, யாராவது தேவநாகரி லிபி தெரிந்தவர்களிடமிருந்து சுலபமாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.) பிறகு, வாயை மூடி, மூக்கினுல் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து, முதல் நமஸ்காரத்தை ஆரம்பியுங்கள். பன்னிரண்டு நிலைகளும் (அதாவது, பூர்த்தியான ஒரு நமஸ்காரம்) முடிந்ததும், இரண்டாவது மந்திரத்தைச் சொல்லி முன்போல் செய்யவும். இதுபோல், 27 மந்திரங்களுக்கும் 27 நமஸ்காரங்கள் செய்ய வேண்டும்.

சூரிய நமஸ்கார மந்திரங்கள்

அந்த இருபத்தேழு சூரிய நமஸ்கார மந்திரங்களாவன :-

1. ஓம் - ஸ்ரீ - கணேஸாய -நம :
2. ஓம் - ஸ்ரீ - குருப்யோ - நம :
3. ஓம் - ஹ்ராம் - மித்ராய - நம :
4. ஓம் - ஹ்ரீம் - ரவயே - நம :
5. ஓம் - ஹ்ரூம் - ஸூர்யாய - நம :
6. ஓம் - ஹ்ரைம் - பானவே - நம :
7. ஓம் - ஹ்ரௌம் - ககாய - நம :
8. ஓம் - ஹ்ர - பூஷ்ணே நம :
9. ஓம் - ஹ்ராம் . ஹிரண்யகர்பாய நம :
10. ஓம் - ஹ்ரீம் - மரீச்யே நம :
11. ஓம் - ஹ்ரூம் - ஆதித்யாய - மந :
12. ஓம் - ஹ்ரைம் - ஸவித்ரே - நம :
13. ஓம் - ஹ்ரௌம் - அர்க்காய - நம :

14. ஓம் - ஹ்ர - பாஸ்கராய - நம:

15. ஓம் - ஹ்ராம் ஹ்ரீம் - மித்ர - ரவிப்யாம் - நம :

16. ஓம் - ஹ்ரூம், ஹ்ரைம்-ஸூர்ய-பானுப்யாம் நம:

17. ஓம் - ஹ்ரௌம். ஹ்ர, கக - பூசப்யாம் நம :

18. ஓம் - ஹ்ராம். ஹ்ரீம், ஹிரண்யகர்ப மரீசிப்யாம்-நம:

19. ஓம் - ஹ்ரூம் - ஹ்ரைம் - ஆதித்ய -சவித்ரப்யாம் நம:

20, ஓம் - ஹ்ரௌம், ஹ்ர: அர்க்க பாஸ்கராப்யாம் நம:

21. ஓம் - ஹ்ராம், ஹ்ரீம்-ஹ்ரூம் ஹ்ரைம் - மித்ர - ரவி, ஸூர்ய, பானுப்யோ - நம :

22. ஓம் - ஹ்ரௌம், ஹ்ர: ஹ்ராம், ஹ்ரீம், கக, பூஷ, ஹிரண்யகர்ப, மரீசிப்யோ - நம:

23. ஓம் - ஹ்ரூம் ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம். ஹ்ர; ஆதித்ய- ஸவித்ரார்க்க, பாஸ்கரேப்யோ - நம:

24. ஓம் - ஹ்ராம் ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர:
மித்ர, ரவி, ஸூர்ய, பானு - கக, பூஷப்யோ - நம:

25. ஓம் ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம்,
ஹ்ரைம், ஹ்ரௌ, ஹ்ர :
ஹிரண்யகர்ப மரீச் ஆதித்த, ஸவித்ர,
அர்ச்க, பாஸ்கரேப்யோ நம :

26. ஓம், ஹ்ராம், ஹ்ரீம், ஹ்ரூம், ஹ்ரைம், ஹ்ரௌம், ஹ்ர:- மித்ர, ரவி, ஸூர்ய, பானு - கக - பூஷ - ஹிரண்ய கர்ப - மரீச்-ஆதித்த - ஸவித்ர - அர்க்க-பாஸ்கரேப்யோ-நம:

27. பானவே-பாஸ்கர-மார்த்தாண்டா
சண்ட - ரச்மீ - ப்ரபாகரா
ஆயுர் - ஆரோக்யம் - ஐஸ்வர்யம்
பக்திம், தேஹி - திவாகரா

மேலே எழுதியுள்ள 27 மந்திரங்களுடன் 27 நமஸ்காரங்கள் செய்தால், அதற்கு ஓர் ஆவர்த்தம் என்று பெயர்.

இந்த ஓர் ஆவர்த்தம் (27 நமஸ்காரங்கள்) செய்வதற்கு ஏழு அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் பிடிக்கும். முதன் முதலாகப் புதிதாகச் செய்ய ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு இன்னும் சற்று அதிக நேரம் பிடிக்கலாம்.

சூரிய நமஸ்கார மந்திரங்கள் இருபத்தேழையும் ஐந்து பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.

★